

Original Article

Developing the Emotional Intelligence of Youth Using the Means Specific to the Basketball Game

Leonte Nicoleta ^{1*}Porfireanu Cristiana ²Popescu Ofelia ³Ristea Cristian⁴^{1,3} Politehnica University, no.313 Splaiul Independenței, Bucharest, Romania²A.E.S., no.9 Cihoschi St., Bucharest, Romania⁴ Spiru Haret University, no. 24 Berceni Road, Bucharest, Romania

DOI: 10.29081/gsjesh.2020.21.1.10

Keywords: *emotional intelligence, youth, basketball.*

Abstract

Given the orientation of the student-centered education, through our study, we aim to prove that the game of basketball can influence the development of the emotional intelligence in young people in order to achieve future professional performances and increase the quality of life. In order to carry out the research we used general research methods, particular methods and methods of analysis and interpretation of the data obtained: the scientific documentation, the pedagogical observation and the statistical-mathematical method. The research was carried out in the academic year 2017-2018, comprising a number of 22 weeks, respectively 22 lessons of physical education and sports, and brought together a number of 50 students aged between 19 and 26. The results obtained showed an improvement in the level of the emotional intelligence, the improvement of the self-esteem, the self-affirmation and self-identity; development of the communication capacity; development of the empathic capacity and the social networking capacity.

1. Introduction

The development of emotional intelligence allows to thoroughly use intellectual skills as well as creativity, thus ensuring success, both personally and professionally. (Lopes, Salovey, & Straus, 2003; Petrovici, & Dobrescu, 2014). The mental state induced by the practice of motor activities leads us to seek solutions so as to attract students to participate in physical education lessons and at the same time to choose the specific means of sports branches that contribute to the development of the emotional intelligence that psychologists associate with a

* E-mail: nico_balbeck@yahoo.com

skill which has nothing to do with academic / theoretical intelligence, but rather constitutes a specific sensitivity to practice and to human relations.

Studies by Ciarrochi, Chan, and Bajgar (2000), describe a critical assessment of emotional intelligence. The assessment was conducted using the MEIS (Multi-Factor Emotional Intelligence Scale) test and was administered to Australian students along with IQ and personality tests. The subjects were induced certain emotional states, which were then analyzed using the MEIS test, in correlation with IQ and personality tests. It was observed that emotional intelligence was not related to the IQ, but there was a correlation with personality structures (for example, empathy), as well as with other criteria (life satisfaction).

Neacșu (2010) is of the opinion that the use of emotional intelligence pursues those goals that aim at academic success, especially the social and professional reputation. In the field of sports, it is useful to equip athletes with abilities to interact, work in a team, to cooperate, to optimize their own emotions and to use them productively.

Specialty authors, Roco (2004), Stănculescu (2008), Neacșu (2010), found in a large number of people, regardless of age and profession, a low development level of the emotional intelligence.

Practicing motor activities can be a significant factor in developing the emotional intelligence of young people. Researchers (Goleman, 2008; Massey, 2002; Parker, 2011), noted that sport is a forum, a structured test for learning skills associated with character values such as responsibility, conformity, perseverance, risk-taking, courage and self-control. The experience of practicing sports is what facilitates the development of the emotional intelligence in young people (Adams, & Berzonsky, 2009). By practicing basketball, affective states with a positive and sthenic character mainly develop, a good disposition is ensured for the effort in the lesson or competition, as well as a good emotional balance, emotional stability and the ability to master and control over negative emotions.

2. Material and methods

2.1. Research Purpose

The purpose of the experimental research is to identify some aspects and ways of designing motor programs, using means of sports branches such as basketball, in order to develop factorial areas of emotional intelligence (recognizing one's emotions, manipulating and productive use of emotions, empathy, dealing with interpersonal relationships).

This paper aims, through the application of motor programs, to identify the role of bodily activities in structuring the emotional-affective system of young people, obtaining positive effects in the psychomotor and personality plane.

2.2. Research Hypothesis

By acting through the specific means of basketball, beneficial effects are obtained in manifesting the emotional intelligence and some aspects of the personality the young people.

2.3. Experimental Design

This study falls within the category of comparative research conducted between two equivalent experimental groups, having the following variables (V) taken into account:

- V1 = Awareness of internal states;
- V2 = Intelligent manipulation of emotions
- V3 = Productive use of emotions
- V4 = Empathy
- V5 = Treating interpersonal relationships.

In order to know the complex issue of developing the emotional intelligence of young people through sports programs, the following research methods were used: the bibliographic documentation, the direct observation (which consisted in the systematic tracking of motor actions and activities), the test and measurement method, the statistical and mathematical method as well as the graphical method.

Four specific programs were employed that were the basis for the development of the emotional intelligence through the means of the basketball:

Program 1 (B1) – Means specific to basketball used to raise *awareness of internal states* (Awareness of one's emotions, accuracy of understanding of one's own feelings, self-confidence);

Program 2 (B2) – Means specific to basketball utilized for the *productive use of emotions* (by focusing the activity on a task and by manifesting perseverance in solving it as well as by taking responsibility for one's own acts);

Program 3 (B3) – *Technical-tactical means* specific to basketball used in order to be *aware of the feelings of the others and to improve interpersonal relations* (understanding of the others, collaboration, sensitivity and resonance with the feelings of the others).

Program 4 (B4) – *Technical-tactical means* specific to basketball used to *raise awareness of the feelings of the others* (empathy, service orientation).

These programs were conducted during 24 physical education lessons, lasting 100 minutes.

The evaluation was carried out by applying a questionnaire aimed at measuring emotional intelligence. The questionnaire is proposed by Gatyens and Behrens (Neacșu, 1999) and is composed of 20 items, with closed, assisted answers, with answer variants.

The questionnaire is structured on 5 themes regarding emotional intelligence, namely:

- Recognition of one's own emotions
- Intelligent manipulation of emotions
- Productive use of emotions
- Empathy
- Treating interpersonal relationships.

The questionnaire was applied under equal conditions for all the subjects. In this respect, the questionnaire was applied at the beginning of the lesson, the

estimated duration being of 10-15 minutes.

2.4. Subjects and location

In the composition of the experimental group participating in the conduct of the research, we opted for the random selection of 50 subjects, who are students from the faculties of Marketing, International Relations, Business Administration in Foreign Languages, in the A.E. S., aged between 19 and 26. The research was carried out in the sports halls of the Academy of Economic Studies of Bucharest.

The effort of the subjects is the one provided in the curriculum, respectively, a lesson of physical and sport education for the students of the 2nd year of studies.

The research was carried out in the academic year 2017-2018, comprising a number of 24 weeks, respectively 24 lessons of physical education and sports. The samples are representative and do not differ, in terms of their essential characteristics, from the population from which they were selected.

In order to do the experiment, the subjects were divided as follows:

➤ Group „CG” (25 subjects) constituted the control group, for which the value of the independent variable is "zero";

➤ Group “EG1” (25 subjects) constituted the experimental group on which an independent variable (V2) acted – an action system using basketball means.

3. Results and discussions

The emotional intelligence of the subjects in the 2 groups evaluated at the *final test* is generally good, the value of the average score within the group, being in the range 61-80 points for each of them, the experimental group (EG1) having a significantly higher level of the emotional intelligence than that of the control group (CG - Fig. 1, Table 1).

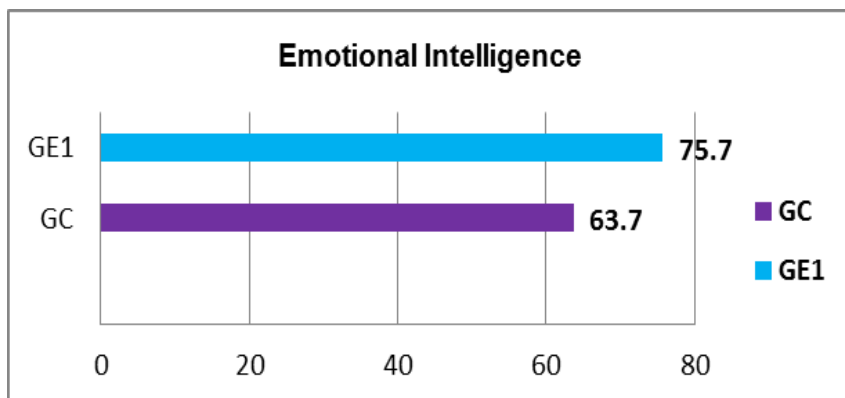


Figure 1. Level of emotional intelligence (*final test*)

Table 1 The average of the emotional intelligence factors

Factors – medium score *	EG1	CG
F1 Recognition of one's own emotions	15.65	12.84
F2 Intelligent manipulation of emotions	14.12	11.16
F3 Productive use of emotions	15.35	12.44
F4 Empathy	15.85	13.60
F5 Treating interpersonal relationships	14.77	13.64

* The maximum score that can be obtained by a subject is 20 points.

Tables 2 and 3 contain statistical data on the experimental group GE1 (basketball), compared with the control group (GC), which shows an improvement of the following factors of the emotional intelligence: recognition of one's emotions ($p = 0.000$), intelligent manipulation of emotions ($p = 0.000$), empathy ($p = 0.001$) and productive use of emotions ($p = 0.002$). In these cases, the probability coefficient calculated using the Student test is lower than 0.05.

Table 2 Statistical analysis of the emotional intelligence factors (independent Student)

Student Test - p*	EG1- CG
F1 Recognition of one's own emotions	0.000
F2 Intelligent manipulation of emotions	0.000
F3 Productive use of emotions	0.002
F4 Empathy	0.001
F5 Treating interpersonal relationships	0.119

Table 3 Statistical data on the emotional intelligence of the experimental and control groups (initial test - final test)

Score for emotional intelligence (%)	EG1		CG	
	IT	FT	IT	FT
Score 1-20 pts.	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Score 21-40 pts.	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Score 41-60 pts.	7.7%	7.7%	32.0%	24.0%
Score 61-80 pts.	84.6%	65.4%	68.0%	76.0%
Score 81-100 pts.	7.7%	26.9%	0.0%	0.0%
Total	100%	100%	100%	100%
Medium score	71.0	75.7	61.6	63.7
Increase rate (%)	-	6.7%	-	3.4%
calculated t *		2.450		1.524
p*		0.022		0.141

* Results by applying the Student dependent test for each group, between the initial and the final test.
The difference is significant between the two tests if $p < 0.05$

Discussions

By centralizing and analyzing the responses to the questionnaire for measuring the emotional intelligence, we found that the experimental group is *significantly superior* to the control one in terms of emotional intelligence. On average, the students in the control group obtained scores that indicate medium, satisfactory emotional intelligence, while the students in the experimental group obtained good or good to very good scores.

The results obtained are classified as normal, compared to the national and European average. Given the implications of the emotional intelligence of young people on their activity, through this study we could observe the development of certain factors of the emotional intelligence.

4. Conclusions

This research certifies that, due to the many beneficial effects in both physical and motor, as well as mental plane, practicing motor activities is an effective way of improving and developing the emotional intelligence of young people.

We can say that the psychomotor programs have had a beneficial effect from an emotional viewpoint and as an energetic activator, allowing to put forward emotions more difficult to express (especially those generated by conflicts); becoming emotionally aware; reducing negative stress (frustration, anger, fear, self-assertion, anxiety, depression, etc.).

The basketball programs have led to the development of psychomotor skills, improvement of self-esteem, self-affirmation and self-identity, the development of the communication capacity, the development of the empathic capacity as well as of the social networking capacity.

Acknowledgments

In this study all the authors had an equal contribution.

References

1. ADAMS, G.A., & BERZONSKY, M.D. (2009). *Psihologia adolescenței*. Manualul Blackwell, Ed. Polirom, pp. 125-130.
2. CIARROCHI, J., CHAN, A., Y., C., & BAJGAR, J. (2000). *A critical evaluation of the emotional intelligence construct, în Personality and Individual Differences*, 28(3), 539-561.
3. GOLEMAN, D. (2008). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche
4. LOPES, P.N., SALOVEY, P., & STRAUS, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 641-659.
5. MASSEY, D. (2002). *A brief history of human society: The origin and role of emotion in social life*. *American Sociological Review*, 67, 1-29.
6. NEACȘU, I. (2010). *Introducere în psihologia educației și a dezvoltării*, Ed. Polirom, București, pp. 221-225

7. PARKER, J. (2011). *Manual de inteligență emoțională*. București: Editura Curtea Veche
8. PETROVICI, A.M., & DOBRESCU, T. (2014). The role of emotional intelligence in building interpersonal communication skills, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5th World Conference on Educational Sciences, Rome, Italy, 116, 1405-1410.
9. ROCO, M. (2004). *Creativitate și inteligență emoțională*, București: Ed. Polirom, pp.151-157
10. STĂNCULESCU, E. (2008), *Psihologia educației*, București: Ed. Universitară, pp. 268-269

Dezvoltarea Inteligenței Emoționale a Tinerilor Folosind Mijloacele Specifice Jocului de Baschet

Leonte Nicoleta¹
Porfireanu Cristiana²
Popescu Ofelia³
Ristea Cristian⁴

^{1,3}Universitatea Politehnica, Splaiul Independenței, nr.313, București, Romania

²A.S.E., Str. Cihoschi, nr.9, București, Romania

⁴Universitatea Spiru Haret, Șos. Berceni, nr. 24, București, Romania

Cuvinte cheie: *inteligență emoțională, baschet, tineri*

Rezumat

Având în vedere orientarea învățământului centrat pe student, prin studiul nostru, ne propunem să dovedim că jocul de baschet poate influența dezvoltarea inteligenței emoționale la tineri în scopul realizării viitoarelor performanțe profesionale și a creșterii calității vieții. În vederea realizării cercetării am utilizat metode de cercetare cu caracter general, metode particulare și metode de analiză și interpretare a datelor obținute: documentarea științifică, observația pedagogică, metoda statistico-matematică. Cercetarea s-a desfășurat în anul universitar 2017-2018, cuprinzând un număr de 24 de săptămâni, respectiv 24 de lecții de educație fizică și sport și a reunit un număr 50 de studenți cu vârsta cuprinsă între 19 și 26 ani. Rezultatele obținute au evidențiat o îmbunătățire a nivelului inteligenței emoționale, îmbunătățirea stimei de sine, afirmarea de sine și identitatea eului; dezvoltarea capacității de comunicare; dezvoltarea capacității empatică și a capacității de relaționare socială.

1. Introducere

Dezvoltarea inteligenței emoționale permite punerea în valoare a aptitudinilor intelectuale, a creativității, asigurând reușita, atât pe plan personal, cât și în cel profesional (Lopes, Salovey, & Straus, 2003; Petrovici, & Dobrescu, 2014). Starea psihică pe care o induce practicarea activităților motrice ne obligă la căutări de soluții pentru atragerea studenților la lecțiile de

educație fizică și în același timp la alegerea mijloacelor specifice unor ramuri de sport care să contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale pe care psihologii o asociază cu o abilitate care nu are nimic de-a face cu inteligența academică/teoretică, ci mai degrabă constituie o sensibilitate specifică față de practică și de relațiile interumane.

Studiile realizate de Ciarrochi, Chan, and Bajgar (2000), descriu o evaluare critică a inteligenței emoționale. Evaluarea s-a realizat prin intermediul testului MEIS (Multi-Factor Emotional Intelligence Scale) și a fost administrat studenților australieni împreună cu teste de IQ și personalitate. Subiecților li s-au indus anumite stări emoționale, care apoi au fost analizate cu ajutorul testului MEIS, în corelație cu IQ și testele de personalitate. S-a observat că inteligența emoțională nu era legată de IQ, dar a existat o corelație cu structuri ale personalității (spre exemplu, empatia), precum și cu alte criterii (satisfacția vieții).

Neașu (2010) este de părere că folosirea inteligenței emoționale urmărește acele obiective care vizează reușita academică, mai ales reputația socială și profesională. În domeniul sportului, este utilă înzestrarea sportivilor cu capacități de a relaționa, de a lucra în echipă, de a coopera, de a valoriza optimal propriile emoții și de a le folosi productiv.

Autorii de specialitate: Roco (2004), Stănculescu (2008), Neașu (2010), au constatat la un număr mare de persoane, indiferent de vârstă și profesie, prezența unui nivel redus de dezvoltare a inteligenței emoționale.

Practicarea activităților motrice poate fi un factor semnificativ în dezvoltarea inteligenței emoționale a tinerilor. Cercetătorii (Goleman, 2008; Massey, 2002; Parker, 2011), au observat că sportul este un forum, un test structurat pentru învățarea de abilități asociate cu valori de caracter cum ar fi responsabilitatea, conformismul, perseverența, asumarea de riscuri, curajul și autocontrolul. Experiența practicării sportului este cea care facilitează dezvoltarea inteligenței emoționale a tinerilor (Adams, & Berzonsky, 2009). Prin practicarea jocului de baschet se dezvoltă, în principal, stările afective cu caracter pozitiv și stenic, se asigură o bună dispoziție pentru efortul din lecție sau concurs, un bun echilibru afectiv, stabilitate emoțională și capacitatea de stăpânire și de control asupra emoțiilor negative.

2. Material și metodă

2.1. Scopul cercetării

Scopul cercetării experimentale este acela de a identifica unele aspecte și modalități de concepere a unor programe motrice, folosind mijloace ale ramurilor sportive precum baschetul, în vederea dezvoltării unor domenii factoriale ale inteligenței emoționale (recunoașterea propriilor emoții, manipularea și folosirea productivă a emoțiilor, empatia, tratarea relațiilor interpersonale).

Lucrarea de față își propune, prin aplicarea programelor motrice, să identifice rolul activităților corporale în structurarea sistemului emoțional-afectiv al tinerilor, obținerea unor efecte pozitive în plan psihomotric și al personalității.

2.2. Ipoteza

Acționând prin mijloacele specifice baschetului, se obțin efecte benefice în manifestarea inteligenței emoționale și a unor laturi a personalității tinerilor.

2.3. Design experimental

Prezentul studiu se încadrează în categoria cercetării comparative realizat între două grupuri experimentale echivalente, având următoarele variabile (V) luate în calcul:

- V1 = Conștientizarea stărilor interne;
- V2 = Manipularea inteligentă a emoțiilor
- V3 = Folosirea productivă a emoțiilor
- V4 = Empatia
- V5 = Tratarea relațiilor interpersonale.

În scopul cunoașterii problematicii complexe a dezvoltării inteligenței emoționale a tinerilor prin intermediul programelor sportive, s-a recurs la folosirea următoarelor metode de cercetare: documentarea bibliografică, observația directă (a constat în urmărirea sistematică a acțiunilor și activităților motrice), metoda testării și măsurării, metoda statistică și matematică, metoda grafică.

S-au folosit patru programe specifice care au stat la baza dezvoltării inteligenței emoționale prin intermediul mijloacelor jocului de baschet:

Programul 1 (B1) – Mijloace specifice jocului de baschet folosite în vederea *conștientizării stărilor interne* (Conștiința propriilor emoții, acuratețea înțelegerii propriilor trăiri, încrederea în sine);

Programul 2 (B2) – Mijloace specifice jocului de baschet utilizate în vederea *folosirii productive a emoțiilor* (focalizarea activității asupra unei sarcini și manifestarea perseverenței în rezolvarea ei, asumarea responsabilității actelor proprii);

Programul 3 (B3) – *Mijloace tehnico-tactice* specifice jocului de baschet folosite în vederea *conștientizării sentimentelor celorlalți și a îmbunătățirii relațiilor interpersonale* (înțelegerea celorlalți, colaborare, sensibilitate și rezonanță la trăirile celorlalți).

Programul 4 (B4) – *Mijloace tehnico-tactice* specifice jocului de baschet folosite în vederea *conștientizării izării sentimentelor celorlalți* (empatia, orientarea spre servicii).

Aceste programe s-au derulat pe parcursul a 24 de lecții de educație fizică, cu o durată de 100 minute.

Evaluarea s-a efectuat prin aplicarea unui chestionar ce a vizat măsurarea inteligenței emoționale. Chestionarul este propus de Gatyens și Behrens (I. Neacșu, 1999) și este compus din 20 itemi, cu răspunsuri închise, asistate, cu variante de răspuns.

Chestionarul este structurat pe 5 teme privind inteligența emoțională, și anume:

- Recunoașterea propriilor emoții,
- Manipularea inteligentă a emoțiilor,
- Folosirea productivă a emoțiilor,

- Empatia;
- Tratarea relațiilor interpersonale.

Aplicarea chestionarului s-a realizat în condiții egale pentru toți subiecții. În acest sens, chestionarul a fost aplicat la începutul lecției, durata estimată fiind de 10-15 de minute.

2.4. Subiecți și locație

În alcatuirea grupului experimental participant în desfășurarea cercetării s-a optat pentru selecția întâmplătoare a 50 de subiecți, reprezentând studenți aparținând facultăților de Marketing, Relații Internaționale, Administrarea Afacerilor în Limbi Străine, din cadrul A.S.E., cu vârsta cuprinsă între 19 și 26 ani. Cercetarea s-a desfășurat la sălile de sport ale Academiei de Studii Economice București.

Efortul depus de subiecți este cel prevăzut în programă, respectiv, o lecție de educație fizică și sportivă pentru studenții anului II de studii.

Cercetarea s-a desfășurat în anul universitar 2017-2018, cuprinzând un număr de 24 de săptămâni, respectiv 24 de lecții de educație fizică și sport. Eșantioanele sunt reprezentative și nu diferă, în ceea ce privește caracteristicile esențiale, de populația din care au fost selecționate.

În vederea realizării experimentului, subiecții au fost împărțiți după cum urmează:

➤ Grupa „GC” (25 subiecți) a constituit grupa de control, pentru care valoarea variabilei independente este „zero”;

➤ Grupa “GE1” (25 subiecți) a constituit grupa experimentală asupra căreia a acționat o variabilă independentă (V2) – sistem de acționare folosind mijloacele din baschet.

3. Rezultate și discuții

Inteligența emoțională a subiecților celor 2 grupe evaluate la *testarea finală* este în general bună, valoarea punctajului mediu în cadrul grupei, situându-se în intervalul 61-80 puncte pentru fiecare dintre acestea, grupa experiment (GE1) având un nivel semnificativ mai bun al nivelului inteligenței emoționale decât cel al grupei de control (GC - fig.1, tabel 1) .

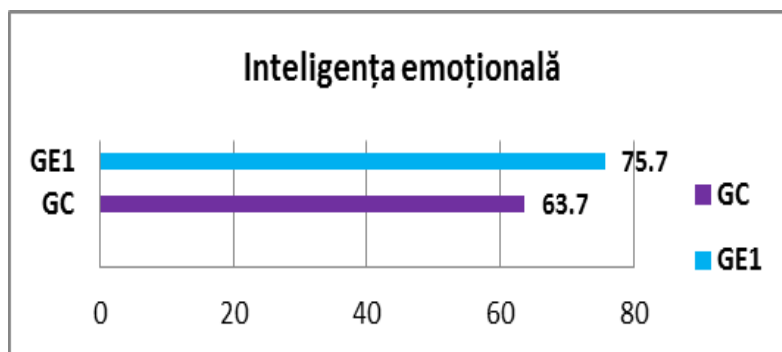


Figura 1. Nivelul inteligenței emoționale (testare finală)

Tabel 1. Media factorilor inteligenței emoționale

Factori - punctaj mediu*	GE1	GC
F1 - Recunoașterea propriilor emoții	15.65	12.84
F2 - Manipularea inteligentă a emoțiilor	14.12	11.16
F3 - Folosirea productivă a emoțiilor	15.35	12.44
F4 - Empatia	15.85	13.60
F5 - Tratarea relațiilor interpersonale	14.77	13.64

* Punctajul maxim ce poate fi obținut de un subiect este 20 puncte.

În tabelele 2 și 3 sunt cuprinse date statistice privind grupa experimentală GE1 (baschet), comparativ cu grupa de control (GC), prin care se observă o îmbunătățire a următorilor factori ai inteligenței emoționale: recunoașterea propriilor emoții ($p=0.000$), manipularea inteligentă a emoțiilor ($p=0.000$), empatia ($p=0.001$) și folosirea productivă a emoțiilor ($p=0.002$). În aceste cazuri, coeficientul de probabilitate calculat cu ajutorul testului Student este mai mic de 0.05.

Tabel 2. Analiza statistică a factorilor inteligenței emoționale (Student independent)

Testul Student - p*	GE1- GC
F1 - Recunoașterea propriilor emoții	0.000
F2 - Manipularea inteligentă a emoțiilor	0.000
F3 - Folosirea productivă a emoțiilor	0.002
F4 - Empatia	0.001
F5 - Tratarea relațiilor interpersonale	0.119

Tabel 3. Date statistice privind inteligența emoțională a grupelor experiment și control (testare inițială-testare finală)

Punctaj inteligență emoțională (%)	GE1		GC	
	TI	TF	TI	TF
Punctaj 1-20 pct.	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Punctaj 21-40 pct.	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Punctaj 41-60 pct.	7.7%	7.7%	32.0%	24.0%
Punctaj 61-80 pct.	84.6%	65.4%	68.0%	76.0%
Punctaj 81-100 pct.	7.7%	26.9%	0.0%	0.0%
Total	100%	100%	100%	100%
Punctaj mediu	71.0	75.7	61.6	63.7
Rata de creștere (%)	-	6.7%	-	3.4%
<i>t calculat*</i>		2.450		1.524
<i>p*</i>		0.022		0.141

*Rezultate prin aplicarea testului Student dependent pentru fiecare grupă, între testarea inițială și cea finală. Diferență este semnificativă între cele două testări dacă $p < 0.05$

Discuții

Prin centralizarea și analiza răspunsurilor la chestionarul pentru măsurarea inteligenței emoționale, am constatat faptul că grupa experiment este *semnificativ superioară* celei de control din punct de vedere al inteligenței emoționale. În medie, studenții ce fac parte din grupa control au obținut scoruri ce indică o inteligență emoțională medie, satisfăcătoare, în timp ce studenții grupei experiment au obținut scoruri bune sau foarte bune spre foarte bune.

Rezultatele obtinute se clasifica ca fiind normale, raportate la media nationala si europeana. Avand in vedere implicatiile inteligenței emoționale a tinerelor asupra activitatii acestora, prin intermediul acestui studiu am putut observa dezvoltarea anumitor factori ai inteligenței emoționale.

4. Concluzii

Prezenta cercetare certifică faptul că, datorită multiplelor efecte benefice atât în plan fizic-motric, cât și psihic, practicarea activităților motrice este o cale eficientă de ameliorare și dezvoltare a inteligenței emoționale a tinerilor.

Putem afirma că programele psihomotrice au avut un efect benefic din punct de vedere emoțional și activator energetic, permițând exprimarea unor emoții mai dificil de exprimat (mai ales generate de conflicte); realizarea conștientizării emoționale; reducerea tensiunilor negative (frustrare, furie, teamă, afirmarea de sine, anxietate, depresie, etc).

Programele de baschet au condus la dezvoltarea aptitudinile psihomotrice; îmbunătățirea stimei de sine, afirmarea de sine și identitatea eului; dezvoltarea capacității de comunicare; dezvoltarea capacității empatice și a capacității de relaționare socială.

Acknowledgments

În acest studiu toți autorii au avut contribuție egală.



©2017 by the authors. Licensee „GYMNASIUM” - Scientific Journal of Education, Sports, and Health, „Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0 International (CC BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).